





自分でできる応急手当

災害でケガをした場合の応急手当を学び、気づいたことを書きましょう。

けがの種類	手当のポイント
すり傷	<ul style="list-style-type: none"> 患部を清潔な水で十分に洗う。 ※ 他人の血液には直接触れてはいけない。 
きり傷	<ul style="list-style-type: none"> 患部を清潔な水で十分に洗う。 傷口に清潔なガーゼを当て止血する。 
鼻血	<ul style="list-style-type: none"> 自分のつま先を見るような姿勢になり、小鼻を清潔なガーゼなどで押さえ止血する。 ※ 上を向いたり首の後ろを叩いたりしない。 
やけど	<ul style="list-style-type: none"> 軽度のやけどのときは、痛みがなくなるまで清潔な水で十分に冷やす。 重度のやけどのときは、無理に洋服を脱がそうとしない。洋服の上から冷やす。 
打撲 突き指 ねんざ 骨折	<p>RICE処置</p> <ul style="list-style-type: none"> 突き指やねんざはすぐに冷やす。冷やした後動かさず静かに様子を見る。 骨折の可能性がある場合は、患部を固定する。固定には副木を使用するが、ない場合は身近にある雑誌などを使用する方法もある。 

けがの種類	手当のポイント
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> 塩分を含む水分やスポーツドリンクなどで水分を補給し、日陰などで衣服をゆるめて休む。体を濡れたタオルなどで冷やす。 
過呼吸	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくり呼吸することを心がけ、息をはくことを意識して静かに休む。 ※ 紙袋やビニール袋は使用しない。 
脳貧血	<ul style="list-style-type: none"> 体を横にして頭を低くし、毛布などを使い足を高くして休む。 

気づいたことや自分たちにできることなどを書きましょう。